



Las dimensiones de la ira

Psicología, 25/01/2013



Cuando alguien nos traiciona, cuando la salud nos falla, cuando no podemos controlar una determinada situación o las acciones de los demás, sólo nos queda aceptar la realidad.

En estos momentos nos cuesta aparentar que somos felices y no podemos sonreír ni ver el vaso medio lleno porque nuestros pensamientos no son positivos.

Este tipo de situaciones también tiene consecuencias en nuestro organismo, aumentando nuestro ritmo cardiaco, nuestra presión arterial, nuestros niveles de adrenalina y noradrenalina. Se tensa nuestra musculatura corporal y podemos tener problemas para dormir y comer.

Cuando esto ocurre, estamos siendo víctimas de una emoción que se expresa con el resentimiento, la furia y/o la irritabilidad. Estamos siendo presas de nuestra **ira**.

Aunque la ira es una respuesta para atacar o huir ante una amenaza, se puede convertir en el sentimiento predominante de quien toma una decisión consciente de hacer algo para terminar, inmediatamente, con el daño percibido o la amenaza, provocando demasiadas consecuencias físicas y mentales.

Por ello, es recomendable expresar de forma clara el motivo de nuestra ira. Transmitir lo que pensamos y sentimos nos ayuda a canalizar nuestra ira de un modo sano, sin provocar daños a otras personas ni a nosotros mismos.

